



*開室日が金曜日になりました!!

これまで、カウンセリングセンター目白聖母キャンパスカウンセリングルームとして発行してきた「月夜のくしゃみ」は、今号が最後になります。4月から、カウンセリングセンターは、「上智大学ウェルネスセンター カウンセリングサービス」となり、活動の内容は変わらないのですが、組織が再編されます。とはいうものの、場所も今のところ移転せず、目白聖母キャンパス **カウンセリングルームからひとこと** カウンセリングルームも今までのように、皆さんが安心して利用できる相談室であることに、変わりはありません。月夜のくしゃみも88号目となり、きりもいので継続をどうするか考えたりしていましたが、皆さんと相談室をつなぐ、細い細い糸かもしれないので、読み手がいなくなるその日まで、もう少し続けようと思います。ご愛読をよろしくお願いいたします。

国家試験が終わりました。試験そのものの緊張感と、体調を維持するプレッシャーとの闘いもあり、本当に大変だったことと思います。お疲れさまでした。事務センターの入口に免許申請書が置かれるようになり、合格発表まではもう一息ありますが、四月からの生活に向け、つかの間のホッとした時間を過ごしている人も多いかもしれません。成績発表を迎えた在校生の皆さんも、来年度の準備に忙しいのではないのでしょうか？

コロナ禍での学生生活がいつしか当たり前になりつつあり、その生活に皆さん自身も慣れつつあるかもしれません。不思議なことに、大変なことでも、慣れてしまうと案外過ぎやすく側面も持ち合わせています。そうしないと、疲労困憊で日々の生活が立ち行かなくなってしまうからです。制限のある生活は、そうやって対処していたとしても、自分の許容範囲をたやすく超えてしまうことも起こります。自分が望んで新しい環境に入ったときにも同様に、慣れるまでの間、行く手を阻むかのような困難さを感じることもあるかもしれません。そんな時は何度でも、看護学科や助産学専攻科に進路を決めたときのことを思い出してください。そこはあなたを支える、もう一つの原点となります。いつ、どんな時も皆さんをこころ、目白聖母キャンパスから応援しています。

二、三月のメンタル予報：「二丁目一番地を大切に」



2、3月の開室日

2月：4、18、25日

3月：4、11、18日

(すべて金曜日です)

相談申込に当たり、LOYOLAで在籍確認をしています。引越など連絡先などに変更がある人は、最新の情報に更新しておいてください。

カウンセリング豆知識88

「眠りとこころ」

心配事があつて眠れない夜や、いくら眠っても疲れが取れないなど、眠りとこころの状態は深く結びついています。では、眠れないから、こころの調子がととのわないのか、心の調子がととのわないから、眠れないのか、と聞かれたら、皆さんはどう思われるでしょうか？

先日、このことを精神科医の先生にお伺いする機会があつたのですが、その先生のお答えは、「タマゴとニワトリみたいなもの」でした。言い得て妙です。でも、治療上、「タマゴ」か「ニワトリ」かを見定めることは重要で、眠りが安定しない背後に、疾患が隠れていれば、もとの疾患を治療することで眠りも安定していく、というわけです。

もう一つ、眠りに関連して教えていただいたのですが、ケアが軌道に乗ると、悪夢を見る回数は減るのだそうです。これは相談場面でも同様です。カウンセラーの中には、夢分析などを専門にしている人がいたり、ネットにも夢占いなどの情報が載っていることもあるからなのか、夢の内容が語られることが多いです。頻度という物差しがあることを改めて思い起こしつつ、春眠にまどろむ季節を感じています。